Centro Educativo Zola
Las Rozas

**SEPTIEMBRE 2023**

**PRIMERA SEMANA**

| | BASAL | DIETA Nº1 CELIACA (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales) | DIETA Nº2 SIN LECHE NI DERIVADOS (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales, ni lácteos) | DIETA Nº3 SIN HUEVO (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº4 SIN PESCADO ESTRICTA (ni moluscos ni cefalópodos) |
|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | | | | | |
| MARTES | | | | | |
| MIÉRCOLES | Arroz con tomate<br>Huevos villaroy<br>Ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada<br>Yogurt,, pan sin gluten y agua | Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada<br>Postre de soja, pan y agua | Arroz con tomate<br>York plancha<br>Ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada<br>Yogurt, pan y agua |
| JUEVES | Crema de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de verduras<br>Albóndigas de ternera (sin gluten)<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Crema de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan, agua | Crema de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan, agua | Crema de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan, agua |
| VIERNES | Espirales a la carbonara<br>Jurel al limón<br>Ensalada<br>Helado ,pan y agua | Espirales (sin gluten) carbonara<br>Lenguadina al limón sin gluten<br>ensalada<br>Helado y pan sin gluten, agua | Espirales con tomate<br>Lenguadina al limón<br>ensalada<br>Helado ,pan y agua | Espirales (sin huevo) con tomate<br>Lenguadina al limón sin huevo<br>ensalada<br>Helado ,pan y agua | Espirales a la carbonara<br>York plancha<br>Ensalada<br>Helado ,pan y agua |

Centro Educativo Zola
Las Rozas

## SEPTIEMBRE 2023

## PRIMERA SEMANA

| | BASAL | DIETA Nº5 SIN FRUTOS SECOS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº6 SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº7 BAJA EN GRASA | DIETA Nº8 PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN | DIETA Nº9 SIN FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, CACAHUETE, SOJA, PATATA, TOMATE, OREGANO (tolerancia a judia verde, blanca, y pinta) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | | | | | | |
| MARTES | | | | | | |
| MIÉRCOLES | Arroz con tomate<br>Huevos villaroy<br>Ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Arroz con tomate<br>huevos villaroy<br>Ensalada<br>Yogurt, pan sin fgs y agua | Arroz con tomate<br>Huevos villaroy<br>Ensalada<br>Yogurt, pan sin fsy agua | Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada<br>Yogur desnatado, pan y agua | Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Yogur natural, pan y agua | Arroz blanco<br>Tortilla francesa<br>Ensalada sin tomate<br>Yogurt, pan sin fsy agua |
| JUEVES | Crema de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Puré de verduras (s/guisantes)<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Crema de verduras<br>York a la plancha<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de verduras<br>York a la plancha<br>Fruta fresca, pan y agua | Puré de verduras (s/guisantes ni patata)<br>York a la plancha<br>Ensalada sin tomate<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| VIERNES | Espirales a la carbonara<br>Jurel al limón<br>Ensalada<br>Helado ,pan y agua | Espirales a la carbonara<br>Lenguadina al limón<br>ensalada<br>Helado s/f.s. ,pan y agua | Espirales a la carbonara<br>Lenguadina al limón<br>ensalada<br>Helado s/f.s. ,pan y agua | Espirales en blanco<br>Lenguadina al horno<br>Ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Espirales en blanco<br>Lenguadina al horno<br>yogur, pan y agua | Espirales en blanco<br>Lenguadina al limón<br>Ensalada sin tomate<br>Helado s/f.s. ,pan y agua |

Centro Educativo Zola
Las Rozas

## SEGUNDA SEMANA

| | BASAL | DIETA Nº1 CELIACA (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales) | DIETA Nº2 SIN LECHE NI DERIVADOS (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales, ni lácteos) | DIETA Nº3 SIN HUEVO (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº4 SIN PESCADO ESTRICTA (ni moluscos ni cefalópodos) |
|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | Paella mixta<br>Filete de merluza a la romana<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Paella mixta<br>Filete de merluza a la romana (s/gluten)<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Paella mixta<br>Filete de merluza a la romana<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan, agua | Paella mixta<br>Filete de merluza a la romana (sin huevo)<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan, agua | Paella mixta<br>Lomo a la plancha<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan, agua |
| MARTES | Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo en salsa (s/g)<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan, agua | Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan, agua | Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan, agua |
| MIÉRCOLES | Judías blancas con verduras<br>Tortilla de atún<br>Zanahorias baby<br>Yogurt, pan y agua | Judías blancas con verduras<br>Tortilla de atún<br>Zanahorias baby<br>Yogurt,, pan sin gluten y agua | Judías blancas con verduras<br>Tortilla de atún<br>Zanahorias baby<br>Postre de soja, pan y agua | Judías blancas con verduras<br>filete de pollo a la plancha<br>Zanahorias baby<br>Yogurt, pan y agua | Judías blancas con verduras<br>tortilla francesa<br>Zanahorias baby<br>Yogurt, pan y agua |
| JUEVES | Macarrones boloñesa<br>Bacalao a la bilbaína<br>Patatas dado<br>Fruta fresca, pan y agua | Macarrones sin gluten boloñesa<br>Bacalao a la bilbaína<br>Patatas dado<br>Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Macarrones boloñesa<br>Bacalao a la bilbaína<br>Patatas dado<br>Fruta fresca, pan, agua | Macarrones sin huevo boloñesa<br>Bacalao a la bilbaína<br>Patatas dado<br>Fruta fresca, pan, agua | Macarrones boloñesa<br>York plancha<br>Patatas dado<br>Fruta fresca, pan, agua |
| VIERNES | Crema de verduras<br>Cinta de lomo empanada<br>Tomates aliñados<br>Mousse de yogur ,pan y agua | Crema de verduras<br>Cinta de lomo sin gluten<br>Tomates aliñados<br>Yogur, pan sin gluten y agua | Crema de verduras<br>Cinta de lomo empanada<br>Tomates aliñados<br>Yogur de soja, pan y agua | Crema de verduras<br>Cinta de lomo sin huevo<br>Tomates aliñados<br>Mousse de yogur ,pan y agua | Crema de verduras<br>Cinta de lomo empanada<br>Tomates aliñados<br>Mousse de yogur ,pan y agua |

Centro Educativo Zo Las Rozas | Centro Educativo Zola Las Rozas

## SEGUNDA SEMANA

| | BASAL | DIETA Nº5 SIN FRUTOS SECOS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº6 SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº7 BAJA EN GRASA | DIETA Nº8 PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN | DIETA Nº9 SIN FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, CACAHUETE, SOJA, PATATA, TOMATE, OREGANO (tolerancia a judia verde, blanca, y pinta) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | Paella mixta<br>Filete de merluza a la romana<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Paella mixta<br>Filete de merluza a la romana<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Paella mixta<br>Filete de merluza a la romana<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Arroz blanco<br>Merluza hervida<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Arroz blanco<br>Merluza hervida<br>Fruta fresca, pan y agua | Paella mixta sin tomate<br>Filete de merluza a la romana<br>Ensalada sin tomate<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| MARTES | Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Crema de calabaza<br>Pollo hervido<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de calabaza<br>Pollo hervido<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de calabaza (sin patata)<br>Pollo hervido<br>Arroz integral<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| MIÉRCOLES | Judías blancas con verduras<br>Tortilla de atún<br>Zanahorias baby<br>Yogurt, pan y agua | Judias blancas con verduras<br>Tortilla de atún<br>Zanahorias baby<br>Yogurt, pan sin fgs y agua | Crema de verduras ( sin legumbres)<br>Tortilla de atún<br>Zanahorias baby<br>Yogurt, pan sin fsy agua | Judías blancas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Zanahorias baby<br>Yogur desnatado, pan y agua | Puré de verduras (sin judias)<br>tortilla francesa<br>Zanahorias baby<br>Yogur natural, pan y agua | Judías blancas sin patata ni tomate<br>Tortilla francesa<br>Zanahorias baby<br>Yogurt, pan sin fsy agua |
| JUEVES | Macarrones boloñesa<br>Bacalao a la bilbaína<br>Patatas dado<br>Fruta fresca, pan y agua | Macarrones boloñesa<br>Bacalao a la bilbaína<br>Patatas dado<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Macarrones boloñesa<br>Bacalao a la bilbaína<br>Patatas dado<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Macarrones cocidos<br>Bacalao al horno<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Macarrones cocidos<br>Bacalao al horno<br>Zanahoria baby<br>Fruta fresca, pan y agua | Macarrones cocidos<br>Bacalao al horno<br>Zanahorias baby<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| VIERNES | Crema de verduras<br>Cinta de lomo empanada<br>Tomates aliñados<br>Mousse de yogur ,pan y agua | Crema de verduras<br>Cinta de lomo empanada<br>Tomates aliñados<br>Yogur ,pan sin fsy agua | Puré de verduras (s/guisantes)<br>Cinta de lomo empanada<br>Tomates aliñados<br>Yogur ,pan sin fs y agua | Crema de verduras<br>Cinta de lomo<br>Tomates aliñados<br>Yogurt, pan y agua | Crema de verduras<br>Cinta de lomo<br>yogur, pan y agua | Puré de verduras (s/guisantes ni patata)<br>Cinta de lomo<br>Ensalada sin tomate<br>Yogurt, pan sin fsy agua |

Centro Educativo Zola
Las Rozas

# TERCERA SEMANA

| | BASAL | DIETA Nº1 CELIACA (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales) | DIETA Nº2 SIN LECHE NI DERIVADOS (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales, ni lácteos) | DIETA Nº3 SIN HUEVO (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº4 SIN PESCADO ESTRICTA (ni moluscos ni cefalópodos) |
|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | Coditos con tomate | Macarrones sin gluten con tomate | Coditos con tomate | macarrones sin huevo con tomate | Coditos con tomate |
| | Lenguadina al limón | Lenguadina al limón sin gluten | Lenguadina al limón | Lenguadina al limón sin huevo | York plancha |
| | Ensalada | ensalada | ensalada | ensalada | Ensalada |
| | Fruta fresca, pan y agua | Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Fruta fresca, pan, agua | Fruta fresca, pan, agua | Fruta fresca, pan, agua |
| MARTES | Garbanzos con verduras | Garbanzos con verduras | Garbanzos con verduras | Garbanzos con verduras | Garbanzos con verduras |
| | Tortilla con jamón | Tortilla con jamón | Tortilla con jamón | Lomo a la plancha | Tortilla con jamón |
| | Ensalada | ensalada | ensalada | ensalada | Ensalada |
| | Fruta fresca, pan y agua | Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Fruta fresca, pan, agua | Fruta fresca, pan, agua | Fruta fresca, pan, agua |
| MIÉRCOLES | Patatas guisadas con magro | Patatas guisadas con magro | Patatas guisadas con magro | Patatas guisadas con magro | Patatas guisadas con magro |
| | Merluza al ajillo | Merluza al ajillo | Merluza al ajillo | Merluza al ajillo | Pavo a la plancha |
| | Ensalada | ensalada | ensalada | ensalada | Ensalada |
| | Yogurt, pan y agua | Yogurt,, pan sin gluten y agua | Postre de soja, pan y agua | Yogurt, pan y agua | Yogurt, pan y agua |
| JUEVES | Judías verdes con tomate | Judías verdes con tomate | Judías verdes con tomate | Judías verdes con tomate | Judías verdes con tomate |
| | Ragú pavo estofado | Ragú pavo estofado | Ragú pavo estofado | Ragú pavo estofado | Ragú pavo estofado |
| | cous cous | patata dado | patata dado | cous cous | cous cous |
| | Fruta fresca, pan y agua | Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Fruta fresca, pan, agua | Fruta fresca, pan, agua | Fruta fresca, pan, agua |
| VIERNES | Crema de verduras | Crema de verduras | Crema de verduras | Crema de verduras | Crema de verduras |
| | San jacobo | lomo de sajonia | lomo de sajonia | lomo de sajonia | lomo de sajonia |
| | Ensalada | ensalada | ensalada | ensalada | Ensalada |
| | Helado ,pan y agua | Helado y pan sin gluten, agua | Helado ,pan y agua | Helado ,pan y agua | Helado ,pan y agua |

Centro Educativo Zo
Las Rozas

Centro Educativo Zola
Las Rozas

## TERCERA SEMANA

| | BASAL | DIETA Nº5 SIN FRUTOS SECOS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº6 SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº7 BAJA EN GRASA | DIETA Nº8 PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN | DIETA Nº9 SIN FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, CACAHUETE, SOJA, PATATA, TOMATE, OREGANO (tolerancia a judia verde, blanca, y pinta) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | Coditos con tomate<br>Lenguadina al limón<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Coditos con tomate<br>Lenguadina al limón<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Coditos con tomate<br>Lenguadina al limón<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Coditos cocidos<br>Lenguadina al horno<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Coditos cocidos<br>Lenguadina al horno<br>Fruta fresca, pan y agua | Coditos cocidos<br>Lenguadina al limón<br>Ensalada sin tomate<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| MARTES | Garbanzos con verduras<br>Tortilla con jamón<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Garbanzos con verduras<br>Tortilla con jamón<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Crema de verduras ( sin legumbres)<br>Tortilla con jamón<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Garbanzos con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Puré de verduras (sin judias)<br>Tortilla francesa<br>Fruta fresca, pan y agua | Pure de verdura sin patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada sin tomate<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| MIÉRCOLES | Patatas guisadas con magro<br>Merluza al ajillo<br>Ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Patatas guisadas con magro<br>Merluza al ajillo<br>ensalada<br>Yogurt, pan sin fs y agua | Patatas guisadas con magro<br>Merluza al ajillo<br>ensalada<br>Yogurt, pan sin fy agua | Puré de zanahorias<br>Merluza a la plancha<br>Ensalada<br>Yogur desnatado, pan y agua | Puré de zanahorias<br>Merluza a la plancha<br>Yogur natural, pan y agua | Crema de verdura (sin patata)<br>Merluza a la plancha<br>Ensalada sin tomate<br>Yogurt, pan sin fs y agua |
| JUEVES | Judías verdes con tomate<br>Ragú pavo estofado<br>cous cous<br>Fruta fresca, pan y agua | Judías verdes con tomate<br>Ragú pavo estofado<br>cous cous<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Crema de verduras (sin legumbres ni<br>Ragú pavo estofado<br>cous cous<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Judías verdes rehogadas<br>Pavo a la plancha<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de verdiras<br>Pavo a la plancha<br>Fruta fresca, pan y agua | Judías verdes rehogadas (sin patata)<br>Pavo a la plancha<br>Ensalada sin tomate<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| VIERNES | Crema de verduras<br>San jacobo<br>Ensalada<br>Helado ,pan y agua | Crema de verduras<br>lomo de sajonia<br>ensalada<br>Helado s/f.s. ,pan y agua | Puré de verduras (s/guisantes)<br>lomo de sajonia<br>ensalada<br>Helado s/f.s. ,pan y agua | Crema de verduras<br>Lomo de sajonia<br>Ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Crema de verduras<br>lomo de sajonia<br>yogur, pan y agua | Puré de verduras (s/guisantes ni patata)<br>Jamón York plancha<br>Ensalada sin tomate<br>Helado s/f.s. ,pan y agua |

Centro Educativo Zola
Las Rozas

# CUARTA SEMANA

| | BASAL | DIETA Nº1 CELIACA (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales) | DIETA Nº2 SIN LECHE NI DERIVADOS (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales, ni lácteos) | DIETA Nº3 SIN HUEVO (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº4 SIN PESCADO ESTRICTA (ni moluscos ni cefalópodos) |
|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | Espaguetis con pollo y soja<br>Calamares a la romana<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Espaguetis con pollo sin gluten ni soja<br>Lenguadina a la romana sin gluten<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Espaguetis con pollo<br>Lenguadina a la romana sin leche<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan, agua | Espaguetis sin huevo con pollo<br>Lenguadina a la romana sin huevo<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan, agua | Espaguetis con pollo y soja<br>York plancha<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan, agua |
| MARTES | Guisantes con jamón<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan y agua | Guisantes con jamón<br>Albóndigas de ternera (sin gluten)<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Guisantes con jamón<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan, agua | Guisantes con jamón<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan, agua | Guisantes con jamón<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan, agua |
| MIÉRCOLES | Arroz abanda<br>Merluza rebozada<br>ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Arroz abanda<br>Merluza rebozada sin gluten<br>ensalada<br>Yogurt,, pan sin gluten y agua | Arroz abanda<br>Merluza rebozada<br>ensalada<br>Postre de soja, pan y agua | Arroz abanda<br>Merluza rebozada sin huevo<br>ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Arroz con tomate<br>Filete de pollo plancha<br>ensalada<br>Yogurt, pan y agua |
| JUEVES | Crema de calabacín<br>Muslitos de pollo en<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de calabacín<br>Muslitos de pollo en sa<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca, pan s/gluten y agua | Crema de calabacín<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca, pan, agua | Crema de calabacín<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca, pan, agua | Crema de calabacín<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca, pan, agua |
| VIERNES | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla de patata y calabacín<br>ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Crema de verduras<br>Tortilla de patata y calabacín<br>ensalada<br>Yogurt,, pan sin gluten y agua | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla de patata y calabacín<br>ensalada<br>Postre de soja, pan y agua | Lentejas estofadas con verduras<br>Cinta de lomo plancha<br>ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla de patata y calabacín<br>ensalada<br>Yogurt, pan y agua |

Centro Educativo Zo
Las Rozas

Centro Educativo Zola
Las Rozas

## CUARTA SEMANA

| | BASAL | DIETA Nº5 SIN FRUTOS SECOS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº6 SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales) | DIETA Nº7 BAJA EN GRASA | DIETA Nº8 PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN | DIETA Nº9 SIN FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, CACAHUETE, SOJA, PATATA, TOMATE, OREGANO (tolerancia a judia verde, blanca, y pinta) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | Espaguetis con pollo y soja<br>Calamares a la romana<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Espaguetis con pollo y soja<br>Lenguadina a la romana<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Espaguetis con pollo(sin soja)<br>Lenguadina a la romana<br>ensalada<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Espaguetis cocidos<br>Lenguadina al horno<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Espaguetis cocidos<br>Lenguadina al horno<br>Fruta fresca, pan y agua | Espaguetis cocidos<br>Lenguadina a la romana<br>Ensalada sin tomate<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| MARTES | Guisantes con jamón<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan y agua | Guisantes con jamón<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Puré de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patata panadera<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Guisantes con jamón<br>York a la plancha<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Pure de verduras<br>York a la plancha<br>Fruta fresca, pan y agua | Puré de verduras (s/guisantes ni patata)<br>York a la plancha<br>Ensalada sin tomate<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| MIÉRCOLES | Arroz abanda<br>Merluza rebozada<br>Ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Arroz abanda<br>Merluza rebozada<br>ensalada<br>Yogurt, pan sin fgs y agua | Arroz abanda<br>Merluza rebozada<br>ensalada<br>Yogurt, pan sin fsy agua | Arroz abanda<br>Merluza horno<br>Ensalada<br>Yogur desnatado, pan y agua | Arroz blanco<br>Merluza horno<br>Yogur natural, pan y agua | Arroz blanco<br>Merluza rebozada<br>Ensalada sin tomate<br>Yogurt, pan sin fs y agua |
| JUEVES | Crema de calabacín<br>Muslitos de pollo en sals<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de calabacín<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Crema de calabacín<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua | Crema de calabacín<br>Pollo hervido<br>Ensalada<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de calabacín<br>Pollo hervido<br>Fruta fresca, pan y agua | Crema de calabacín sin patata<br>Muslitos de pollo asados<br>Ensalada sin tomate<br>Fruta fresca, pan sin fs y agua |
| VIERNES | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla de patata y calabacín<br>Ensalada<br>Yogurt, pan y agua | Lentejas con verduras<br>Tortilla de patata y calabacín<br>ensalada<br>Yogurt, pan sin fgs y agua | Crema de verduras<br>Tortilla de patata y calabacín<br>ensalada<br>Yogurt, pan sin fsy agua | Lentejas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada<br>Yogur desnatado, pan y agua | Crema de verduras<br>Tortilla francesa<br>Yogur natural, pan y agua | Puré de verduras (s/legumbres ni patata)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada sin tomate<br>Yogurt, pan sin fs y agua |